

## **Pengaruh Teknik *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Purwo Agung Kabupaten Way Kanan Tahun 2024**

**Meilany Sasti<sup>1</sup> Tubagus Erwin<sup>2</sup> Diah Sulastri<sup>3</sup>**

Program Studi Keperawatan, Univeristas Mitra Indonesia, Kota Bandar Lampung, Provinsi Lampung, Indonesia<sup>1,2,3</sup>

Email: [ais844243@gmail.com](mailto:ais844243@gmail.com)<sup>1</sup> [erwin@umitra.ac.id](mailto:erwin@umitra.ac.id)<sup>2</sup> [diahsulastri.ds@gmail.com](mailto:diahsulastri.ds@gmail.com)<sup>3</sup>

### **Abstract**

*The DASH diet serves as a valuable educational tool for managing hypertension, benefiting both patients and their families. This study aimed to assess the impact of education on the DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) diet on the blood pressure levels of individuals with hypertension within the jurisdiction of the Rumbia Public Health Center in Rumbia District, Central Lampung Regency, during the year 2024. Employing a quantitative research methodology, the study utilized a quasi-experimental design featuring a one-group pre-test and post-test framework. The target population consisted of 353 hypertensive individuals residing in the Rumbia Health Center area from January to April 2024, with a sample size of 62 participants. Data were analyzed using the independent t-test. Findings revealed that the average blood pressure prior to the DASH diet education in the intervention group was 138/78 mmHg, compared to 149/89 mmHg in the control group. Post-education, the intervention group exhibited an average blood pressure of 126/75 mmHg, while the control group showed 136/82 mmHg. The results indicate a significant effect of DASH diet education on blood pressure among hypertensive patients in the Rumbia Health Center area, with a p-value of 0.000. It is recommended that health centers disseminate information regarding the benefits of DASH diet education on blood pressure management through various media, including leaflets, booklets, and posters, positioning it as a viable alternative treatment for individuals with hypertension.*

**Keywords:** Education, DASH Diet, Blood Pressure, Hypertension.

### **Abstrak**

Terapi pijat yang dapat memberi bantuan dalam turunkan tekanan darah antara lain *slow stroke back massage*. Tujuan penelitian adalah diketahuinya pengaruh teknik *Slow stroke back Massage* (SSBM) Terhadap darah tinggi pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Purwo Agung Kabupaten Way Kanan Tahun 2024. Jenis penelitian bersifat kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *quasy eksperimental* dengan pendekatan *one-grup pre test-post test design*. Populasi adalah seluruh masyarakat penderita hipertensi di wilayah Puskesmas Purwo Agung periode Mei 2024 yang berjumlah 311 responden selama 1 bulan terakhir jumlah sampel 78 orang. Analisis data menggunakan uji t independen. Hasil penelitian diperoleh hasil Rata rata tekanan darah sistolik sebelum diberikan Teknik *slow stroke back massage* pada kelompok intervensi adalah 147 mmHg dan minum obat pada kelompok kontrol adalah 149 mmHg. Rata rata tekanan darah sistolik sesudah diberikan Teknik *slow stroke back massage* pada kelompok intervensi adalah 129 mmHg dan minum obat pada kelompok kontrol adalah 149 mmHg. Rata rata tekanan darah diastole sebelum diberikan Teknik *slow stroke back massage* pada kelompok intervensi adalah 81 mmHg dan minum obat pada kelompok kontrol adalah 91 mmHg. Rata rata tekanan darah diastole sesudah diberikan Teknik *slow stroke back massage* pada kelompok intervensi adalah 78 mmHg dan minum obat pada kelompok kontrol adalah 88 mmHg. Ada pengaruh teknik *Slow stroke back Massage* (SSBM) terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Purwa Agung Kecamatan Negara Batin Kabupaten Way Kanan tahun 2024 dengan *p-value* = 0,000. Saran, Bagi puskesmas diharapkan memberikan informasi tentang pengaruh teknik *Slow stroke back Massage* (SSBM) terhadap tekanan darah penderita hipertensi melalui media seperti *leaflet*, *booklet* dan poster serta dapat digunakan sebagai pengobatan alternatif bagi penderita hipertensi.

**Kata Kunci:** *Slow Stroke Back Massage* (SSBM), Tekanan Darah, Hipertensi



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

## PENDAHULUAN

Penyakit hipertensi menjadi permasalahan kesehatan utama di Negara maju dan Negara berkembang, hipertensi merupakan penyakit yang tidak menular dan merupakan penyebab kematian nomor satu secara global (Mahfud *et al.*, 2019). Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah menjadi naik karena gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi terganggu sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkannya (Puspita *et al.*, 2019). Hipertensi adalah tekanan darah 140/90 mmHg ke atas, diukur di kedua lengan tiga kali dalam jangka beberapa minggu (Alifariki dkk, 2020). Data *Global Status Report on Non communicable Diseases 2022* dari WHO menyebutkan, 40% negara ekonomi berkembang memiliki penderita hipertensi, sedangkan negara maju hanya 35%. Kawasan Afrika memegang posisi puncak penderita hipertensi sebanyak 46%. Sementara kawasan Amerika menempati posisi terakhir dengan 35%. Prevalensi hipertensi di Asia diperkirakan mencapai 8-18%. Prevalensi hipertensi atau tekanan darah di Indonesia cukup tinggi. Hasil Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) pada tahun 2020 sebesar 21% menjadi 26,4% tahun 2021 dan 27,5% tahun 2022. Selanjutnya, diperkirakan meningkat lagi menjadi 42% pada tahun 2025. (Kemenkes RI, 2022).

Menurut data Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, tahun 2022. Hipertensi menempati posisi ke-3 dalam jumlah 10 kasus penyakit terbanyak di Provinsi Lampung dengan jumlah 230.672 kasus, berbeda dengan tahun 2021 yang mencapai 214.760 kasus dan tahun 2020 hanya mencapai 190.470 kasus. Merujuk catatan dari 27 puskesmas yang tersebar di 23 kecamatan se-Lampung, hipertensi menempati angka tertinggi PTM ada di setiap instansi kesehatan (Profil Dinkes Provinsi Lampung, 2022). (Arinal Djunaidi Gubernur Provinsi Lampung Hj Chusnunia Chalim Wakil Gubernur Provinsi Lampung dr Hj Reihana & Kepala Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, n.d.). Kabupaten Way Kanan merupakan salah satu Kabupaten dengan kasus hipertensi cukup tinggi, sementara ini tahun 2023 Kabupaten Way Kanan menduduki urutan ke 4 tertinggi untuk kasus hipertensi yang ada di Provinsi Lampung, dengan jumlah kasus hipertensi yang ada di Kabupaten Way Kanan pada tahun 2023 mencapai 8.474 kasus (Badan Pusat Statistik Kab Way Kanan).

Hipertensi merupakan suatu keadaan tanpa gejala, dimana tekanan darah yang tinggi di dalam arteri menyebabkan meningkatnya risiko terhadap penyakit-penyakit yang berhubungan dengan kardiovaskuler seperti stroke, gagal jantung, serangan jantung, kerusakan ginjal (Song *et al.*, 2020; Sudayasa, Alifariki, *et al.*, 2020). Dari data di atas prevalensi hipertensi, semakin tinggi kejadian hipertensi maka semakin tinggi morbiditas dan mortalitas penduduk yang mengalami hipertensi. Hipertensi harus di kendalikan sejak dini untuk menangani atau mengurangi efek komplikasi dari hipertensi. Jika tidak terkontrol, hipertensi dapat menyebabkan terjadinya komplikasi seperti penyakit jantung, stroke, penyakit ginjal, retinopati (kerusakan retina), penyakit pembuluh darah tepi, dan gangguan saraf. Semakin tinggi tekanan darah, semakin tinggi risiko kerusakan pada jantung dan pembuluh darah pada organ besar seperti otak dan ginjal. Pengontrolan tekanan darah secara umumnya terbagi dalam dua kategori, yakni dengan pengobatan non farmakologi dan farmakologi. Farmakologi Adalah pengobatan yang dilakukan dengan cara memberikan obat-obatan yang dibuat dengan Bahan kimia sedangkan pengobatan non farmakologi adalah pengobatan yang tidak menggunakan obat-obatan dan dibagi menjadi perawatan bahan (aromaterapi, sinse), perawatan spiritual dan supranatural (meditasi, yoga, Reiki) dan terapi pijat. Terapi pijat tidak hanya bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah, tetapi juga dapat

membantu dalam mengurangi rasa sakit, pemulihan dari kecelakaan olahraga, mengurangi stres, depresi, kecemasan, meningkatkan relaksasi, dan meningkatkan kesehatan. (Mahmudah & Tasalim, 2021).

Salah satu terapi non farmakologi adalah terapi komplementer yang dianjurkan dalam laporan ketujuh komite nasional bersama untuk membantu mengatasi tekanan darah tinggi adalah terapi *massage* (R. F. Yulita, 2021). Pada pasien hipertensi, *massage* sangat efektif untuk menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik. Pijat ialah sebuah teknik penyembuhan yang melibatkan kontak langsung dengan tubuh pasien guna memberi efek relaksasi melalui mechanoreseptor tubuh yang mengatur suhu tubuh, selain tekanan serta sentuhan sebagai mekanisme relaksasi, hubungan saling percaya dapat dibangun antara pasien dan perawat. Terapi pijat yang dapat memberi bantuan dalam turunkan tekanan darah antara lain *Slow Stroke Back Massage* (Utomo *et al.*, 2022). *Slow Stroke Back Massage* adalah gerakan sentuhan punggung yang memiliki efek relaksasi pada otot, tendon, dan ligamen, meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis, dan merangsang pelepasan neurotransmitter asetilkolin, yang kemudian ada penghambatan kerja saraf simpatik alhasil terjadinya vasodilatasi sistemik serta penurunan kontraktilitas otot. Miokardium bermanifestasi sebagai penurunan denyut jantung, curah jantung, serta volume sekuncup yang mengakibatkan penurunan tekanan darah (Desa Bengkaung Kecamatan Batulayar *et al.*, 2023).

Berdasarkan hasil presurvey dan wawancara yang diperoleh dari salah satu petugas pemegang data program Puskesmas Purwo Agung Kab Way Kanan Pada tahun 2023 Hipertensi menempati posisi ke-2 dengan jumlah mencapai 3.583 kasus sedangkan pada tahun 2021 jumlah kasus hipertensi mencapai 3.014 kasus, tahun 2022 jumlah kasus hipertensi menurun menjadi 2.459 kasus. Berdasarkan data Puskesmas Purwo Agung juga diketahui beberapa program yang sudah terlaksana dalam menurunkan angka kejadian hipertensi adalah program senam lansia, pendidikan kesehatan tentang pencegahan hipertensi, pengobatan gratis serta pemberian vitamin kepada pasien. Pihak Puskesmas belum pernah memberikan program tentang terapi pijat dalam menangani kejadian hipertensi khususnya Teknik *Slow Stroke Back Massage* pada masyarakat Berdasarkan data wawancara kepada 10 pasien dengan hipertensi, diketahui bahwa 10 pasien (100%) mengatakan tidak mengetahui dan tidak pernah melakukan tindakan *Slow Stroke Back Massage*.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian bersifat kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *quasy eksperimental* dengan pendekatan *one-grup pre test-post test design*. Populasi adalah seluruh masyarakat penderita hipertensi di wilayah Puskesmas Purwo Agung periode Mei 2024 yang berjumlah 311 responden selama 1 bulan terakhir jumlah sampel 78 orang. Analisis data menggunakan uji t independen.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Analisis Univariat

1. Distribusi frekuensi karakteristik responden pada kelompok intervensi dan kontrol berdasarkan usia

**Tabel 1. Karakteristik Responden Pada kelompok Intervensi Berdasarkan Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Purwo Agung Kabupaten Way Kanan Tahun 2024**

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
Dewasa madya (36-45 tahun)	12	30,8
Dewasa akhir (46-65 tahun)	27	69,2
<b>Jumlah</b>	<b>39</b>	<b>100</b>

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden pada kelompok intervensi di Wilayah Kerja Puskesmas Purwo Agung Kabupaten Way Kanan tahun 2024 termasuk dalam kategori dewasa akhir (46-65 tahun) yaitu sebanyak 27 orang (69,2%). Sedangkan selebihnya dalam kategori dewasa madya (36-45 tahun) yaitu sebanyak 12 orang (30,8%).

**Tabel 2. Karakteristik Responden Pada kelompok Kontrol Berdasarkan Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Purwo Agung Kabupaten Way Kanan Tahun 2024**

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
Dewasa madya (36-45 tahun)	10	25,6
Dewasa akhir (46-65 tahun)	29	74,4
<b>Jumlah</b>	<b>39</b>	<b>100</b>

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden pada kelompok kontrol di Wilayah Kerja Puskesmas Purwo Agung Kabupaten Way Kanan tahun 2024 termasuk dalam kategori dewasa akhir (46-65 tahun) yaitu sebanyak 29 orang (74,4%). Sedangkan selebihnya dalam kategori dewasa madya (36-45 tahun) yaitu sebanyak 10 orang (25,6%)

- Distribusi frekuensi karakteristik responden pada kelompok intervensi dan kontrol berdasarkan jenis kelamin

**Tabel 3. Karakteristik Responden Pada kelompok Intervensi Berdasarkan Jenis Kelamin di Wilayah Kerja Puskesmas Purwo Agung Kabupaten Way Kanan Tahun 2024**

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	6	15,4
Perempuan	33	84,6
<b>Jumlah</b>	<b>39</b>	<b>100</b>

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden pada kelompok intervensi di Wilayah Kerja Puskesmas Purwo Agung Kabupaten Way Kanan tahun 2024 berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 33 orang (84,6%). Sedangkan selebihnya berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 6 orang (15,4%).

**Tabel 4. Karakteristik Responden Pada kelompok Kontrol Berdasarkan Jenis Kelamin di Wilayah Kerja Puskesmas Purwo Agung Kabupaten Way Kanan Tahun 2024**

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	8	20,5
Perempuan	31	79,5
<b>Jumlah</b>	<b>39</b>	<b>100</b>

Tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden pada kelompok kontrol di Wilayah Kerja Puskesmas Purwo Agung Kabupaten Way Kanan tahun 2024 berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 31 orang (79,5%). Sedangkan selebihnya berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 8 orang (20,5%)

- Distribusi frekuensi karakteristik responden pada kelompok intervensi dan kontrol berdasarkan pendidikan

**Tabel 5. Karakteristik Responden Pada Kelompok Intervensi Berdasarkan Pendidikan di Wilayah Kerja Puskesmas Purwo Agung Kabupaten Way Kanan Tahun 2024**

Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
SD	5	12,8
SMP	8	20,5

SMA	25	64,1
Perguruan Tinggi	1	2,6
<b>Jumlah</b>	<b>39</b>	<b>100</b>

Tabel 5 menunjukkan bahwa sebagian besar responden pada kelompok Intervensi di Wilayah Kerja Puskesmas Purwo Agung Kabupaten Way Kanan tahun 2024 berpendidikan setingkat SMA yaitu sebanyak 25 orang (64,1%). Sedangkan selebihnya berpendidikan SMP sebanyak 8 orang (20,5%), berpendidikan SD sebanyak 5 orang (12,5%) dan berpendidikan perguruan tinggi sebanyak 1 orang (2,6%).

**Tabel 6. Karakteristik Responden Pada Kelompok Kontrol Berdasarkan Pendidikan di Wilayah Kerja Puskesmas Purwo Agung Kabupaten Way Kanan Tahun 2024**

Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
SD	3	7,7
SMP	14	35,9
SMA	21	53,8
Perguruan Tinggi	1	2,6
<b>Jumlah</b>	<b>39</b>	<b>100</b>

Tabel 6 menunjukkan bahwa sebagian besar responden pada kelompok kontrol di Wilayah Kerja Puskesmas Purwo Agung Kabupaten Way Kanan tahun 2024 berpendidikan setingkat SMA yaitu sebanyak 21 orang (53,8%). Sedangkan selebihnya berpendidikan SMP sebanyak 14 orang (35,9%), berpendidikan SD sebanyak 3 orang (7,7%) dan berpendidikan perguruan tinggi sebanyak 1 orang (2,6%).

4. Distribusi frekuensi karakteristik responden pada kelompok intervensi dan kontrol berdasarkan pekerjaan

**Tabel 7. Karakteristik Responden Pada Kelompok Intervensi Berdasarkan Pekerjaan di Wilayah Kerja Puskesmas Purwo Agung Kabupaten Way Kanan Tahun 2024**

Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
Petani	21	53,8
Pegawai swasta	7	17,9
Wiraswasta	10	25,6
Pegawai Negeri Sipil	1	2,6
<b>Jumlah</b>	<b>39</b>	<b>100</b>

Tabel 7 menunjukkan bahwa sebagian besar responden pada kelompok intervensi di Wilayah Kerja Puskesmas Purwo Agung Kabupaten Way Kanan tahun 2024 bekerja sebagai petani yaitu sebanyak 21 orang (53,8%). Sedangkan selebihnya bekerja sebagai wiraswasta sebanyak 10 orang (25,6%), bekerja sebagai pegawai swasta sebanyak 7 orang (17,9%) dan bekerja sebagai Pegawai Negeri Sipil sebanyak 1 orang (2,6%).

**Tabel 8. Karakteristik Responden Pada Kelompok Kontrol Berdasarkan Pekerjaan di Wilayah Kerja Puskesmas Purwo Agung Kabupaten Way Kanan Tahun 2024**

Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
Petani	19	48,7
Pegawai swasta	5	12,8
Wiraswasta	13	33,3
Pegawai Negeri Sipil	2	5,1
<b>Jumlah</b>	<b>39</b>	<b>100</b>

Tabel 8 menunjukkan bahwa sebagian besar responden pada kelompok kontrol di Wilayah Kerja Puskesmas Purwo Agung Kabupaten Way Kanan tahun 2024 bekerja sebagai petani yaitu sebanyak 19 orang (48,7%). Sedangkan selebihnya bekerja sebagai wiraswasta sebanyak 13 orang (33,3%), bekerja sebagai pegawai swasta sebanyak 5 orang (12,5%) dan bekerja sebagai Pegawai Negeri Sipil sebanyak 2 orang (5,1%).

- Rata-rata tekanan darah sebelum diberikan *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) pada kelompok eksperimen dan kontrol

**Tabel 9. Rata-Rata Tekanan Darah Sebelum Diberikan *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) Pada Kelompok Ekperimen**

Tekanan darah sebelum	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Sistole	39	120	190	147	14,02
Diastole		70	90	81	3,84

Berdasarkan Tabel 9 maka diketahui bahwa rata-rata (*mean*) tekanan darah sebelum diberikan *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) pada kelompok eksperimen di Wilayah Kerja Puskesmas Purwa Agung Way Kanan Tahun 2024 adalah 147/81 mmHg dengan nilai standar deviasi sistole sebesar 14,02 dan nilai standar deviasi diastole sebesar 3,84.

**Tabel 10. Rata-rata Tekanan Darah Sebelum Tanpa *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) Pada Kelompok Kontrol**

Tekanan darah sebelum	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Sistole	39	130	180	149	12,34
Diastole		80	100	91	4,65

Berdasarkan Tabel 10, maka diketahui bahwa rata-rata (*mean*) tekanan darah sebelum tanpa diberikan *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) pada kelompok kontrol di Wilayah Kerja Puskesmas Purwa Agung Way Kanan Tahun 2024 adalah 149/91 mmHg dengan nilai standar deviasi sistole sebesar 12,34 dan nilai standar deviasi diastole sebesar 4,65.

- Rata-rata tekanan darah sesudah diberikan *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) pada kelompok eksperimen dan kontrol

**Tabel 11. Rata-Rata Tekanan Darah Sesudah Diberikan *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) Pada Kelompok Ekperimen**

Tekanan darah sesudah	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Sistole	39	120	150	129	8,70
Diastole		70	80	78	4,27

Berdasarkan Tabel 11, maka diketahui bahwa rata-rata (*mean*) tekanan darah sesudah diberikan *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) pada kelompok eksperimen di Wilayah Kerja Puskesmas Purwa Agung Way Kanan tahun 2024 adalah 129/78 mmHg dengan nilai standar deviasi sistole sebesar 8,70 dan nilai standar deviasi diastole sebesar 4,27.

**Tabel 12. Rata-rata Tekanan Darah Sesudah Tanpa Diberikan *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) Pada Kelompok Kontrol**

Tekanan darah sesudah	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
-----------------------	---	---------	---------	------	----------------

Sistole	39	120	180	149	12,56
Diastole		75	100	88	6,24

Berdasarkan Tabel 12, maka diketahui bahwa rata-rata (*mean*) tekanan darah sesudah tanpa diberikan *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) pada kelompok kontrol di Wilayah Kerja Puskesmas Purwa Agung Way Kanan Tahun 2024 adalah 149/88 mmHg dengan nilai standar deviasi sistole sebesar 12,56 dan nilai standar deviasi diastole sebesar 6,24.

### Analisis Bivariat

Analisis bivariat ini menggunakan uji t independen dengan hasil sebagai berikut:

**Tabel 13. Pengaruh teknik *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Purwa Agung Kecamatan Negara Batin Kabupaten Way Kanan Tahun 2024**

Tekanan Darah	N	t <sub>hitung</sub>	Mean	Std. Error Mean	P-value
Sebelum:		12,372	146,6667		
Sistole-Diastole	78		81,0256	1,40934	0,000
Sesudah:		3,929	129,2308		
Sistole-Diastole			77,6923	0,84838	0,000

Berdasarkan Tabel 13, maka diketahui bahwa rata-rata (*mean*) tekanan darah sebelum diberikan *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) adalah 147/81 mmHg. Sedangkan rata-rata (*mean*) tekanan darah sesudah diberikan *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) adalah 129/78 mmHg. Hasil pengujian dengan uji t independent untuk tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) diperoleh *p-value* = 0,000 (*p-value* <  $\alpha$  = 0,05) yang berarti ada pengaruh teknik *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Purwa Agung Kecamatan Negara Batin Kabupaten Way Kanan tahun 2024.

### Pembahasan

#### Analisis Univariat

#### Tekanan Darah Sebelum Diberikan Teknik *Slow Stroke Back Massage*

Berdasarkan hasil penelitian diketahui rata-rata tekanan darah sistolik sebelum diberikan Teknik *Slow Stroke Back Massage* pada kelompok intervensi adalah 147 mmHg dan minum obat pada kelompok kontrol adalah 149 mmHg. Rata-rata tekanan darah diastole sebelum diberikan Teknik *Slow Stroke Back Massage* pada kelompok intervensi adalah 81 mmHg dan minum obat pada kelompok kontrol adalah 91 mmHg. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pinasthika, (2018) rata-rata nilai tekanan darah sebelum terapi *Slow Stroke Back Massage* yaitu tekanan darah sistolik 156 mmHg dan tekanan darah diastolik 83 mmHg yang menunjukkan bahwa adanya peningkatan tekanan darah dari batas normalnya yaitu tekanan darah sistolik 120 mmHg dan diastolik 90 mmHg. Kemudian pada penelitian yang dilakukan oleh Wowor *et al.*, (2022) rata-rata nilai tekanan darah sebelum terapi *Slow Stroke Back Massage* yaitu tekanan darah sistolik 150 mmHg dan tekanan darah diastolik 93 mmHg. Penelitian Mulyasari *et al.*, (2023) tingginya tekanan darah dapat terjadi akibat dibentuknya angiotensin II oleh angiotensin I yang dibentuk Angiotensin I Converting Enzyme (ACE). ACE di paru-paru berperan untuk mengubah angiotensin I ke angiotensin II. Vasokonstriktor yang sangat kuat dan memiliki efek lain yang juga dapat mempengaruhi sistem peredaran darah ialah Angiotensin II. Ketika angiotensin II ada di darah, maka memiliki dua efek utama yaitu peningkatan tekanan arteri.

Banyak faktor termasuk usia, jenis kelamin, dan komordibitas dapat berkontribusi terhadap tekanan darah tinggi. Di antara berbagai penyebab hipertensi cara dalam mengatasi tingginya tekanan darah dalam upaya mengontrol maupun menurunkan tekanan darah dapat menggunakan terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Terapi non farmakologi adalah terapi pengobatan tanpa menggunakan obat-obatan (Rabito & Kaye, 2014) menyebutkan bahwa pengobatan komplementer dan alternatif ada 5 kelompok yaitu *Biologically-based therapies*: terapi diet, aroma terapi, obat herbal dan lainnya, *Mind-body therapies*: meditasi, yoga, *Manipulative and body based therapies* : *Massage, Whole medical system*: akupresur dan terapi magnet. Salah satu metode mengelola hipertensi tanpa obat-obatan yaitu dengan terapi *Slow Stroke Back Massage*. Didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurlatifah, (2022) bahwa meningkatnya aliran darah dan kelenjar getah bening, sistem saraf dan bahan kimia tubuh dilepaskan supaya tubuh menjadi relaks. Teknik ini mudah, terjangkau, dan bisa diterapkan oleh keluarga.

Hasil penelitian juga ditemukan bahwa sebagian besar responden di Wilayah Kerja Puskesmas Purwo Agung Kabupaten Way Kanan tahun 2024 berusia 41-45 tahun yaitu sebanyak 36 orang (46,2%), berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 62 orang (79,5%), berpendidikan setingkat SMA yaitu sebanyak 48 orang (61,5%) dan bekerja sebagai petani yaitu sebanyak 40 orang (51,3%). Karakteristik responden tersebut juga dapat mempengaruhi terjadinya hipertensi seperti usia, dimana semakin bertambahnya usia maka menjadi faktor risiko untuk mengalami hipertensi. Penelitian ini sesuai dengan Maulia *et al.*, (2021), yang menemukan bahwa usia di atas 45 tahun arteri darah secara bertahap menyempit dan kaku sebagai akibat dari penebalan dinding arteri yang disebabkan oleh penumpukan kolagen di lapisan otot. Penyempitan pembuluh darah yang berkaitan dengan usia mempengaruhi sirkulasi pembuluh darah, yang meningkat tekanan darah. Tekanan darah tinggi yang berkepanjangan dapat semakin membahayakan sistem pembuluh darah arteri. Kemudian penelitian ini relevan dengan penelitian Azhari, (2017) yang menunjukkan kemungkinan hipertensi tiga kali lebih tinggi pada mereka yang berusia di atas 35 tahun. Lebih lanjut, penelitian oleh Rahmawati dan Wijayanti (2023) menemukan bahwa 58,4% partisipan berusia 45 sampai 50 tahun, menunjukkan bahwa usia yang berisiko hipertensi.

Selain pendidikan yang rendah dapat mempengaruhi pengetahuan dan perilaku dalam pencegahan dan pengobatan hipertensi. Jenis kelamin pada penelitian ini pun lebih dominan pada perempuan, wanita yang belum mengalami menopause tentu punya risiko lebih rendah dari pria dengan kelompok usia yang sama. Namun, setelah menginjak usia 50, wanita menjadi lebih berisiko mengalami hipertensi daripada pria. Hal ini disebabkan pada usia ini umumnya wanita sudah mengalami menopause, Kondisi menopause inilah yang ternyata membuat wanita lebih rentan mengalami hipertensi. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Falah, (2019) bahwa perempuan menopause cenderung lebih tinggi terjadi hipertensi dibandingkan dengan laki-laki yaitu sebanyak 55%, responden yang menderita hipertensi berat juga 100% dialami oleh perempuan. Didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati & Wijayanti, (2023) menyatakan bahwa sebagian besar responden perempuan sebanyak 27,5% mengalami hipertensi, sedangkan untuk laki-laki hanya sebesar 15,8%. Salah satu hal yang mungkin faktor yang mengubah tekanan darah adalah jenis kelamin. Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Mariza & Novri, (2015) bahwa jenis kelamin perempuan yang sudah mengalami menopause ( $\geq 45$  tahun) akan cenderung mengalami hipertensi yang dapat disebabkan oleh menurunnya kadar estrogen di dalam darah sehingga dapat mengakibatkan peningkatan kadar LDL (*Low-density lipoprotein*) di darah, sehingga dapat memicu terjadinya hipertensi. Hal ini disebabkan karena kadar estrogen yang rendah. Estrogen ini berfungsi untuk meningkatkan kadar HDL (*High-density lipoprotein*) yang

berperan dalam menjaga kesehatan pembuluh darah. Karena bahwa perempuan cenderung memiliki risiko hipertensi lebih tinggi daripada laki-laki (Rahmawati & Wijayanti, 2023).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Winardiyanto (2020) Di Kelurahan Genukharjo Kabupaten Wonogiri pada 36 responden menunjukkan hasil rata-rata tekanan darah sistolik sebelum intervensi 168.33 dan setelah intervensi menjadi 159.44 mmHg, sedangkan pada rata-rata tekanan darah diastolik sebelum intervensi yaitu 97.77 mmHg dan setelah intervensi menjadi 91.11 mmHg. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kusumoningtyas (2018) Di Kota Tangerang Selatan pada 30 responden menunjukkan hasil adanya perbedaan rata-rata tekanan darah sebelum dan setelah dilakukan intervensi yaitu tekanan darah sebelum intervensi memiliki rata-rata 154.60 mmHg dan setelah intervensi menjadi 149.33 mmHg, sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik sebelum intervensi yaitu 93.27 mmHg dan setelah intervensi menjadi 88.00 mmHg. Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dianalisis bahwa hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi baik pada kelompok intervensi dan kontrol terlihat bahwa tekanan darah responden termasuk dalam kategori tinggi, selain pola makan, gaya hidup dan istirahat yang kurang baik, masih tingginya tekanan darah dapat dihubungkan dengan pengobatan yang kurang teratur pada responden.

### **Tekanan Darah Sesudah Diberikan Teknik *Slow Stroke Back Massage***

Rata-rata tekanan darah sistolik sesudah diberikan Teknik *Slow Stroke Back Massage* pada kelompok intervensi adalah 129 mmHg dan minum obat pada kelompok kontrol adalah 149 mmHg. Rata-rata tekanan darah diastole sesudah diberikan Teknik *Slow Stroke Back Massage* pada kelompok intervensi adalah 78 mmHg dan minum obat pada kelompok kontrol adalah 88 mmHg. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistol dan diastol setelah responden diberikan *Slow Stroke Back Massage* (SSBM). Peneliti mendapatkan hasil bahwa tekanan darah sistolik responden dapat menurun setelah dilakukan intervensi *Slow Stroke Back Massage* yang diberikan oleh peneliti. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dwi dan Elok, (2020) yang mengatakan bahwa sesudah dilakukan intervensi *Slow Stroke Back Massage* tekanan darah mengalami penurunan sebesar 6.44 mmHg untuk tekanan darah sistolik dan 4.77 mmHg untuk tekanan darah diastolik. Penelitian yang dilakukan oleh Hena *et al.*, (2017) menunjukkan bahwa tekanan darah pretest dengan skor rata-rata tekanan darah sistolik adalah 137 mmHg dan tekanan darah diastolik 90,16 mmHg. Dan setelah dilakukan post test didapatkan skor rata-rata tekanan darah sistolik adalah 130,66 mmHg dan tekanan darah diastolik 81,33 mmHg. Berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan tekanan darah pasien hipertensi setelah diberikan intervensi *Slow Stroke Back Massage*.

Hartati (2018) menyatakan bahwa SSBM dapat membuat vasodilatasi pembuluh darah dan getah bening, meningkatkan respon refleks baroreseptor yang mempengaruhi penurunan aktivitas sitem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis, mekanisme ini menyebabkan terjadinya vasodilatasi sistemik dan penurunan kontraktilitas otot jantung, selanjutnya akan mempengaruhi terjadinya penurunan kecepatan denyut jantung, curah jantung, dan volume sekuncup dan pada akhirnya terjadi perubahan tekanan darah yaitu penurunan tekanan darah. Pada penelitian Yulita, (2021) menjelaskan mengapa tekanan darah sistolik turun setelah pemberian *Slow Stroke Back Massage* menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah dan getah bening yang disebabkan oleh pijatan, sehingga dapat meningkatkan respons baroreseptor, yang mempengaruhi penurunan saraf simpatis dan peningkatan safar parasimpatis. Vasodilatasi siskemik dan penurunan otot jantung yang di kontra indikasikan dapat terjadi akibat intervensi ini. Intervensi ini juga berdampak pada

penurunan denyut jantung, curah jantung, dan volume jantung yang dapat menurunkan tekanan darah sistolik. Sedangkan untuk tekanan darah diastolik berbeda dengan tekanan darah sistolik dalam hal itu peningkatan atau mengalami hipertensi diastolik setelah pemberian *Slow Stroke Back Massage*, Hipertensi diastolik (*diastolic hypertension*) ini merupakan peningkatan tekanan darah diastolik tanpa diikuti peningkatan tekanan darah sistolik. Hubungan antara tekanan darah diastolik dan tekanan arteri terjadi ketika jantung rileks diantara 2 denyut, hal ini juga dapat terjadi karena beberapa faktor seperti pola makan, merokok, konsumsi alkohol, jumlah jam tidur, dan konsumsi kafein yang berlebihan (Cahyono et al, 2023).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wibowo (2017) di Panti Tresna Werdha Samarinda pada 15 responden menunjukkan tekanan darah sebelum terapi SSBM yaitu sistolik 156 mmHg dan diastolik 92 mmHg, setelah dilakukan intervensi rata-rata tekanan darah menjadi 146 mmHg untuk sistolik dan 85 mmHg untuk diastolik. Hasil penelitian juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri (2019) di Desa Intronatun pada 17 lansia menunjukkan rata-rata tekanan darah sebelum diberikan intervensi aromaterapi mawar yaitu 150 mmHg untuk sistolik dan 90 mmHg untuk diastolik, setelah dilakukan intervensi pemberian aromaterapi mawar rata-rata tekanan darah menjadi 140 mmHg untuk sistolik dan 90 mmHg untuk diastolik. Berdasarkan teori, hasil penelitian dan penelitian terkait, peneliti berpendapat bahwa tekanan darah sistolik dan diastolik pada responden sebelum tindakan *Slow Stroke Back Massage* sebagian besar seluruhnya mengalami peningkatan. Kemudian tekanan darah setelah diberikan *Slow Stroke Back Massage* pada responden mengalami perubahan dimana tekanan darah responden menurun. *Slow Stroke Back Massage* dapat memperbaiki sirkulasi dan menghasilkan respon relaksasi sehingga memberikan efek positif pada parameter kardiovaskuler seperti tekanan darah. *Massage* dapat meningkatkan sirkulasi, dan aktivitas refleks pada sistem saraf pusat dan otonom manfaat psikologi yaitu berhubungan dengan timbal balik sentuhan dan proses relaksasi. Dampak dari respon relaksasi yang ditimbulkan akan memperpanjang serat otot, mengurangi pengurangan impuls neural ke otak, dan selanjutnya mengurangi aktivitas otak juga sistem tubuh lainnya. Penurunan denyut jantung dan frekuensi pernapasan, tekanan darah, dan konsumsi oksigen serta peningkatan aktivitas otak alpha dan suhu kulit perifer.

### **Analisis Bivariat**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Rata-rata tekanan darah sistolik sebelum diberikan Teknik *Slow Stroke Back Massage* pada kelompok intervensi adalah 147 mmHg dan minum obat pada kelompok kontrol adalah 149 mmHg. Rata-rata tekanan darah sistolik sesudah diberikan Teknik *Slow Stroke Back Massage* pada kelompok intervensi adalah 129 mmHg dan minum obat pada kelompok kontrol adalah 149 mmHg. Rata-rata tekanan darah diastole sebelum diberikan Teknik *Slow Stroke Back Massage* pada kelompok intervensi adalah 81 mmHg dan minum obat pada kelompok kontrol adalah 91 mmHg. Rata-rata tekanan darah diastole sesudah diberikan Teknik *Slow Stroke Back Massage* pada kelompok intervensi adalah 78 mmHg dan minum obat pada kelompok kontrol adalah 88 mmHg. Hasil pengujian dengan uji t independent untuk tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) diperoleh  $p\text{-value} = 0,000$  ( $p\text{-value} < \alpha = 0,05$ ) yang berarti ada pengaruh teknik *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Purwa Agung Kecamatan Negara Batin Kabupaten Way Kanan tahun 2024. *Slow Stroke Back Massage* merupakan stimulasi atau rangsangan yang ditimbulkan oleh *massage* pada jaringan merupakan respon yang kompleks dari neurohormonal di axis hipotalamus (HPA), stimulasi tersebut dihantarkan melalui spinal

cord menuju hipotalamus yang diinterpretasikan sebagai respon relaksasi. Sentuhan ataupun tekanan pada kulit membuat otot, tendon dan ligamen menjadi rileks sehingga meningkatkan aktivitas parasimpatis untuk mengeluarkan neurotransmitter asetilkolin untuk menghambat aktivitas saraf simpatis di otot jantung yang berdampak pada penurunan tekanan darah (Hartati, 2018). *Slow Stroke Back Massage* merupakan salah satu teknik yang dilakukan menggunakan cara masase (usapan) punggung yang perlahan serta sentuhan. Masase atau sentuhan merupakan satu tindakan memberi kenyamanan yang bisa meringankan ketegangan, menenangkan seseorang dan meningkatkan peredaran darah. Teknik *Slow Stroke Back Massage* ini menyebabkan terjadinya pelepasan endorfin, sehingga membatasi jalan stimulus nyeri (Fatimah, 2020).

Adapun teknik dalam melakukan *Slow Stroke Back Massage* dapat dilakukan dengan beberapa cara salah satunya dengan usapan kulit dengan kecepatan 60 kali dalam waktu lebih kurang 3 menit dengan perlahan serta berirama dengan tangan. Usapan yang pendek dan sirkuler cenderung bersifat menstimulasi, sedangkan usapan yang panjang serta lembut bisa menyampaikan kesenangan serta kenyamanan bagi seseorang. Teknik ini mudah dilakukan dan sederhana, sehingga setiap tenaga kesehatan maupun organisasi kesehatan mampu menerapkan dan mengatasi nyeri kepala (Septiari, 2017). Beberapa keuntungan yang akan didapat dari *slow stroke back massage* ialah tindakan ini bisa dilaksanakan di rumah, sehingga pasien atau keluarga bisa melakukannya untuk menangani nyeri khususnya bagi pasien yang kesulitan mendapatkan fasilitas pelayanan kesehatan atau pasien yang tidak mau mengatasi nyeri dengan mengkonsumsi obat-obatan. Selain itu *Slow Stroke Back Massage* tidak menggunakan peralatan khusus yang menggunakan dana besar sehingga hal ini bisa dilakukan pada masyarakat mulai dari tingkat ekonomi rendah hingga ekonomi tinggi. Hasil penelitian ini sejalan dengan berbagai Penelitian lainnya seperti yang dilakukan oleh Winardiyanto (2020) di Kelurahan Genukharjo Kabupaten Wonogiri pada 36 responden juga menyatakan bahwa terdapat pengaruh SSBM dan aromaterapi mawar terhadap tekanan darah. Hasil penelitiannya menunjukkan perubahan tekanan darah setelah diberikan intervensi dengan  $p \text{ value} \leq 0.05$ . Penelitian yang dilakukan oleh Trisnadewi (2018) pada 30 responden juga menunjukkan nilai  $p \text{ value} \leq 0.05$  setelah dilakukan intervensi SSBM. Hal ini berarti terdapat pengaruh SSBM terhadap penurunan tekanan darah.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ella, (2019) menyatakan bahwa responden mengalami penurunan tekanan darah sistolik setelah diberikan terapi *Slow Stroke Back Massage* dengan nilai  $p\text{-value} < 0,05$  (0,001). Pada penelitian lain dari Mahfuzah et al., (2023) didapatkan nilai  $p\text{-value}$  tekanan darah sistolik. Berbeda dengan hasil penelitian pada tekanan darah diastolik dengan Uji Wilcoxon mendapatkan nilai  $p\text{-value} > 0.05$  (0,154) dan nilai post test tekanan darah diastolik sebesar 89,43 mmHg yang diartikan tidak ada pengaruh yang signifikan terhadap tekanan darah diastolik. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Andjani, (2016) didapatkan nilai  $p\text{-value}$  tekanan darah diastolik  $> 0,05$  (0,261) dan nilai tekanan darah diastolik sebesar 81,80 mmHg yang diartikan tidak pengaruh signifikan pada tekanan darah diastolik. Tekanan darah diastolik tidak ada penurunan karena batas normalnya tekanan darah diastolik sebesar  $< 80$  mmHg menurut. Ada beberapa cara untuk melakukan *Slow Stroke Back Massage*, salah satunya dengan menggunakan tangan untuk memijat kulit dengan lembut dan berirama 60 kali dalam waktu sekitar tiga menit. Gesekan yang Panjang dan lembut dapat memberikan kenyamanan dan kesenangan, sementara gesekan pendek dan melingkar biasanya menstimulasi.

Berdasarkan teori, hasil penelitian dan penelitian terdahulu, peneliti berpendapat bahwa tindakan *Slow Stroke Back Massage* efektif dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi hal ini dibuktikan pada lansia yang mendapat perlakuan *Slow Stroke*

*Back Massage*. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dapat disarankan bagi perawat untuk memberikan informasi tentang manfaat *Slow Stroke Back Massage* untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dan mengajarkan langkah-langkahnya secara baik dan benar agar penderita hipertensi dapat menerapkannya di rumah.

## **KESIMPULAN**

1. Sebagaimana besar responden di Wilayah Kerja Puskesmas Purwo Agung Kabupaten Way Kanan tahun 2024 berusia 41-45 tahun yaitu sebanyak 36 orang (46,2%), berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 62 orang (79,5%), berpendidikan setingkat SMA yaitu sebanyak 48 orang (61,5%) dan bekerja sebagai petani yaitu sebanyak 40 orang (51,3%).
2. Rata-rata tekanan darah sistolik sebelum diberikan Teknik *Slow Stroke Back Massage* pada kelompok intervensi adalah 147 mmHg dan minum obat pada kelompok kontrol adalah 149 mmHg.
3. Rata-rata tekanan darah sistolik sesudah diberikan Teknik *Slow Stroke Back Massage* pada kelompok intervensi adalah 129 mmHg dan minum obat pada kelompok kontrol adalah 149 mmHg.
4. Rata-rata tekanan darah diastole sebelum diberikan Teknik *Slow Stroke Back Massage* pada kelompok intervensi adalah 81 mmHg dan minum obat pada kelompok kontrol adalah 91 mmHg.
5. Rata-rata tekanan darah diastole sesudah diberikan Teknik *Slow Stroke Back Massage* pada kelompok intervensi adalah 78 mmHg dan minum obat pada kelompok kontrol adalah 88 mmHg.
6. Ada pengaruh teknik *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Purwo Agung Kecamatan Negara Batin Kabupaten Way Kanan tahun 2024 dengan  $p\text{-value} = 0,000$ .

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, terdapat beberapa rekomendasi yang dapat disampaikan

1. Bagi Puskesmas Purwo Agung, bagi puskesmas diharapkan memberikan informasi tentang pengaruh teknik *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) terhadap tekanan darah penderita hipertensi melalui media seperti *leaflet*, *booklet* dan poster serta dapat digunakan sebagai pengobatan alternatif bagi penderita hipertensi. Selain itu perawat puskesmas hendaknya dapat menggunakan terapi SSBM sebagai salah satu intervensi alternatif yang dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah pada lansia selain terapi obat antihipertensi.
2. Bagi Pengembangan Institusi Keperawatan, hasil penelitian ini dapat menjadi sumber literatur tentang intervensi yang dapat menurunkan tekanan darah, sehingga dapat dimasukkan kedalam bahan pembelajaran mahasiswa tentang terapi komplementer yang dapat dilakukan untuk membantu menurunkan tekanan darah salah satunya dengan menggunakan terapi *Slow Stroke Back Massage*.
3. Bagi Peneliti, bagi peneliti diharapkan memberikan masukan dan penambahan pengetahuan kepada peneliti tentang pengaruh teknik *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) terhadap tekanan darah penderita hipertensi serta merupakan pengalaman berharga bagi peneliti sendiri untuk mengaplikasikan ilmu dan metode penelitian secara langsung dan nyata.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya, agar hasil penelitian ini dapat lebih digeneralisasi dengan sampel yang berskala lebih besar. Penelitian dapat dilakukan didalam kondisi ruangan yang sama agar meningkatkan validitas dan hasil penelitian. Penelitian dapat dilakukan pada semua jenis kelamin dan dalam rentang usia dewasa muda hingga lansia yang mengalami

hipertensi. Pada kelompok kontrol sebaiknya dapat diberikan intervensi seperti melakukan penkes dengan media leaflet dll. Penelitian dapat dilakukan analisis responden berdasarkan dosis obat yang dikonsumsi dan tingkatan hipertensi responden.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arinal Djunaidi Gubernur Provinsi Lampung Hj Chusnunia Chalim Wakil Gubernur Provinsi Lampung dr Hj Reihana, I. H., & Kepala Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, Mk. (n.d.). Pemerintah provinsi lampung dinas kesehatan. Buku saku hipertensi (PBL 2021). (n.d.).
- Desa Bengkaung Kecamatan Batulayar, di, Gusti Ayu Mirah Adhi, I., Rizkianti, Y., & Tinggi Ilmu Kesehatan Mataram, S. (2023). Pengaruh Slow Stroke Back Massage terhadap Perubahan Tingkat Hipertensi. In *Jln. Swakarsa III* (Vol. 9, Issue 2).
- Hartati, U. T. (2018). Pengaruh penambahan deep breathing pada slow stroke back massage terhadap tekanan darah pada Lansia hipertensi. [Skripsi, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta]. <http://digilib.unisayogya.ac.id/4246/>
- Jayawardhana, A. (2018). Efektifitas Slow Stroke Back Massage Terhadap Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 1, 48–57.
- JNC-7. 2019. The Seventh Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure. *JAMA* 289:2560-2571
- Kemendes, RI. (2018). Hasil Utama Riskesdas. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Kusumoningtyas, D.N., & Ratnawati, D. (2018). Efektifitas Terapi Slow Back Massage Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia di RW 001 Kelurahan Jombang Kecamatan Ciputat Kota Tangerang Selatan. *JIKO (Jurnal Ilmiah Keperawatan Orthopedi)*, 2(2), 39-57. <https://ejournal.akperfatmawati.ac.id/index.php/JIKO/article/viewFile/15/13>.
- Lestari, Y. I., & Nugroho, P. S. (2019). Hubungan Tingkat Ekonomi dan Jenis Pekerjaan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas. *Borneo Student Research*, 269-273.
- Mahmudah, R., & Tasalim, R. (2021). Slow Stroke Back Massage ( Ssbm ) Therapy for Reducing Blood Pressure in Hypertension Patients : Narrative Review. 1(October), 488–496..
- Manuntung, A. (2018). Terapi Perilaku Kognitif Pada Pasien Hipertensi. Jakarta: Wineka Media.
- Marlinda, R., Minas Sari, P., Komala Sari, I., & Sartika, D. (2023). Pengaruh Teknik Slow Stroke Back Massage (Pijat Lembut Pada Punggung) Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Effect Of Slow Stroke Back Massage On Blood Pressure In Hypertensive Patients. *Jurnal Kesehatan Medika Sainatika Juni 2023* [Vol, 14(1)]. <https://doi.org/10.30633/jkms.v14i1.1770>
- Meylani, A. K. (2019). ... Dan Amlodiphine Terhadap Penurunan Tekanan Darah Dalam Upaya Pencegahan Kegawatdaruratan Pada Pasien Hipertensi. <http://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/185/7/Skripsi Ayu Repository.pdf>
- Normaliyanti, Riduansyah, M. and Gaghauna, E.E.M. (2021) 'Effectiveness of Slow Stroke Back Massage Using Ylang Essential Oil on Reducing Blood Pressure Hypertension Patients', *Journal of Advances in Medicine and Pharmaceutical Sciences (JAMAPS)*, 1(2), pp. 51–56. Available at: <https://doi.org/10.36079/lamintang.jamaps-0102.443>.
- Oktaviani (2019) Efektivitas Slow Stroke Back Massage Untuk Hipertensi Pada Ibu Nifas Di RSUD Cilacap. *Ejournal.Unugha.Ac.Id*. Retrieved from <https://ejournal.unugha.ac.id/index.php/jarlit/article/view/271>
- Pramono, J. S., Arsyawina., & Masita, I. K. (2021). Reducing blood pressure with slow stroke back massage and warm water foot soak on isolated systolic hypertension patients. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 4(4), 414– 422.

- Rohmawati, W., & Hartati, L. (2019). Stimulasi Kutaneus (Slow Stroke back Massage) terhadap Nyeri dismenorea Primer. *Involusi Kebidanan*, 9, 109–121.
- Smeltzer, Susan C. (2017). *Keperawatan Medikal Brunner & Suddarth edisi 12*. Jakarta: EGC
- Supriyanto, E. (2019). Gambaran Status Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Desa Karanganyar Kecamatan Kalianget Kabupaten Sumenep. *Journal Of Health Science (Jurnal <https://doi.org/10.24929/jik.v4i2.799> Kesehatan)*, 4(2). 20-24.
- Trisnadewi, N. W., Pramesti, T. A., & Adiputra, I. M. S. (2018). Efektivitas Slow Stroke Back Massage Dengan Menggunakan Minyak Esensial Kenangan (*Cananga Odorata*) Dan Minyak Esensial Lavender (*Lavandula Angustifolia*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Bali Medika Jurnal*, 5(2), 68-79. <https://doi.org/10.36376/bmj.v5i2.36>
- Tumanduk, W. M., Nelwan, J. E., & Asrifuddin, A. (2019). Faktor-faktor risiko hipertensi yang berperan di Rumah Sakit Robert Wolter Mongisidi. *E- Clinic*, 7(2), 119-125. Ulin Nafi, S., Desy Putriningtyas Program Studi Gizi, N., Ilmu Kesehatan Masyarakat, J., Ilmu Keolahragaan, F., & Negeri Semarang, U. (2023). Faktor Yang Memengaruhi Kejadian Hipertensi Masyarakat Pesisir (Studi Pada Masyarakat Wilayah Kerja Puskesmas Kedung II Jepara). 12, 53–60.
- Utomo, D. E., Febianah, A. N., Maulidia Septimar, Z., & Madani, U. Y. (2022). The Effect Of Slow Stroke Back Massage On Blood Pressure Changes In Hypertension Patients In Pakuhaji Hospital Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, 2(5), Page.
- Website, A., Oka Surya, D., & Yusri, V. (n.d.). Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Efektifitas Terapi Slow Stroke Back Massage Terhadap Nyeri Kepala Pasien Hipertensi. In *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah (Vol. 7, Issue 4)*.
- Wibowo, T. A. (2018). Pengaruh Slow Stroke Back Massage (SSBM) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Hipertensi Lansia. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(2), 119-131.
- Winardiyanto, A., & St, N. 1. M. (2020). Pengaruh Pemberian Slow Stroke Back Massage Dan Aromaterapi Mawar Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Kelurahan Genukharjo Kabupaten Wonogiri.
- Yulanda, G., & Lisiswanti, R. (2017), Penatalaksanaan Hipertensi Primer. *Majority*, 6(1), 25-33.
- Yuniarti, A. L., & Dewi, E. S. (2019). Pengaruh Slow stroke back Masage (Ssbm) Terhadap Tekanan Darah Menopause Penderita Hipertensi. *Ciastech*, 171-176. <https://publishingwidyagama.ac.id/ejornalv2/index.php/ciastech/article/view/1101>
- Zaenurrohmah, D. H., & Rachmayanti, R. D. (2017). Relationship Between Knowledge and Hypertension History with Blood Pressure Control in Elderly. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, <https://doi.org/10.20473/jbe.v5i22017.174-184>